

SPORTS CLUBS

Los clubes deportivos son espacios diseñados para que las estudiantes desarrollen habilidades físicas, técnicas y mentales a través de una variedad de disciplinas deportivas. Estos clubes promueven la salud, el trabajo en equipo, la competencia saludable y el crecimiento personal, brindando a los estudiantes la oportunidad de mejorar en su deporte de interés mientras disfrutan de un entorno de apoyo y motivación.

BMX – Ciclismo

El programa cuenta con una metodología adaptada para estudiantes de K4 a 2° que estén interesadas en optimizar sus habilidades en este deporte.

Objetivos:

- Contribuir al desarrollo de los patrones básicos de movimiento de las niñas a través del juego.
- Motivar a las niñas en actividades físicas a temprana edad.
- Fomentar en las niñas experiencia comunitarias orientadas a mejorar la socialización.

Las estudiantes contarán con bicicletas adecuadas para edades entre los 4 y 6 años, así como rampas y todo el material de demarcación, como platillos, conos aros y otros.

Patinaje

El Patinaje desarrolla el hockey como deporte final, es decir que las estudiantes van a tener un deporte de equipo el cual van a poder practicar a lo largo de toda su vida, este deporte va dirigido a estudiantes de K4 a 2°.

Los patines, protecciones y demás implementos de uso personal deben ser traídos por las estudiantes. Pueden usar los patines que ya tengan en casa. En caso de necesitar adquirir unos nuevos, el profesor podrá asesorarlas al inicio de clases para escoger el modelo más adecuado según el nivel y necesidades de cada estudiante.

Objetivos:

Niños activos hoy, adultos saludables mañana.

- Contribuir al desarrollo de los patrones básicos de movimiento de las niñas, a través del juego.
- Permitir involucrar a las estudiantes en actividades físicas a temprana edad.
- Posibilitar a los niños y a las niñas experiencia comunitarias orientadas a mejorar la socialización.

Her potential our purpose



Tennis

Es un programa innovador de desarrollo psicomotor para estudiantes de K4 a 2º, que usa el método VAK (visual, auditivo y kinestésico) con música en inglés, imágenes e historias de osos; este incentiva a que los niñas tengan una vida más activa y aprendan a jugar este deporte.

Además de ser una diversión para los niños, tiene muchos beneficios. Trabaja la concentración, acelera el proceso de aprendizaje, mejora la coordinación y motricidad, mejora la confianza, el autoestima, desarrolla y fortalece las habilidades de comunicación y cognitivas, fortalece el trabajo en equipo, compañerismo y fortalece las habilidades de aprendizaje del inglés.

En las clases se proporcionará todo el material de aprendizaje y didáctico, para la realización de las actividades. **No deben comprar raquetas.**

Running & Athletics

Este club se centra en el desarrollo de la resistencia, la velocidad y la técnica en diferentes disciplinas del atletismo, como carreras de corta y larga distancia. A través de entrenamientos específicos y participación en competencias, las estudiantes aprenderán a superar sus límites físicos y mentales, cultivando una mentalidad de perseverancia y determinación.

Cheerleaders

El club de Cheerleaders combina la acrobacia, la danza y la gimnasia, permitiendo a los estudiantes desarrollar coordinación, fuerza, flexibilidad y trabajo en equipo. Las integrantes aprenderán coreografías dinámicas y rutinas de barras, participando en eventos escolares y competencias, y representando con orgullo a su equipo en diferentes actividades.

Volleyball

En el club de Volleyball, las estudiantes aprenderán técnicas clave como el saque, la recepción, el ataque y el bloqueo. Además de mejorar su habilidad individual, el club fomenta la colaboración en equipo y la comunicación efectiva en la cancha. La participación en competencias y torneos permitirá a las estudiantes poner en práctica lo aprendido en un entorno competitivo.

Her potential our purpose



Fútbol

El Club de Fútbol está diseñado para mejorar las habilidades técnicas y tácticas de los estudiantes, incluyendo el control del balón, el pase, el tiro y la defensa. Los entrenamientos se enfocan en la preparación física y la estrategia de equipo, ofreciendo a las estudiantes la oportunidad de participar en ligas y torneos, desarrollando su sentido de la responsabilidad y el liderazgo.

Taekwondo

El club de Taekwondo combina la enseñanza de técnicas marciales con la promoción de valores como el respeto, la autodisciplina y el autocontrol. A través de entrenamientos enfocados en la defensa personal, las patadas y los movimientos de combate, los estudiantes mejorarán su condición física y mental, mientras aprenden la importancia del honor y la perseverancia en las artes marciales.

Esgrima

El club de Esgrima ofrece una experiencia única en el deporte de combate, donde las estudiantes aprenderán técnicas de ataque, defensa y desplazamiento. A través de la práctica de duelos y la participación en competencias, los estudiantes desarrollarán agilidad, reflejos y un sentido agudo de la estrategia, en un ambiente que también promueve la disciplina y el respeto hacia los oponentes.

Gimnasia Nivel 0

El Club de Gimnasia Nivel 0 está diseñado específicamente para niñas de K4 a 2º, con el objetivo de desarrollar sus habilidades psicomotoras en un ambiente seguro, lúdico y estimulante. Este club ofrece una introducción a la gimnasia, enfocándose en la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza, que son fundamentales en la primera infancia.

Objetivos del Club:

- **Desarrollo Psicomotor:** proporcionar a las niñas actividades que mejoren su coordinación, equilibrio y control corporal a través de movimientos básicos de gimnasia.

Her potential our purpose

- **Introducción a la Gimnasia:** enseñar fundamentos de gimnasia adaptados a la edad y habilidades de las niñas, como saltos, giros, balanceos y ejercicios de suelo.
- **Fomento de la Confianza:** ayudar a las niñas a desarrollar confianza en sus capacidades físicas y a sentirse seguras mientras exploran nuevas habilidades y movimientos.
- **Entorno Lúdico y Educativo:** crear un espacio donde las niñas se diviertan mientras aprenden, fomentando el amor por la actividad física y el ejercicio desde una edad temprana.

Actividades y Proyectos:

- **Ejercicios de Coordinación y Equilibrio:** actividades que mejoran la conciencia corporal y la coordinación, como caminar sobre la barra de equilibrio, saltar sobre diferentes superficies y realizar desplazamientos con control.
- **Flexibilidad y Fuerza Básica:** rutinas suaves que promueven la flexibilidad y la fuerza, incluyendo estiramientos y movimientos de gimnasia simples, adaptados a la edad de las participantes.
- **Juegos y Dinámicas Grupales:** juegos diseñados para mejorar las habilidades motoras finas y gruesas, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo.
- **Exploración Creativa:** sesiones de movimiento libre donde las niñas pueden expresar su creatividad a través de la gimnasia, permitiéndoles descubrir su propio estilo de movimiento.

●

Beneficios Adicionales:

- **Desarrollo Integral:** las actividades del club contribuyen al desarrollo integral de las niñas, tanto en el aspecto físico como emocional.
- **Socialización y Trabajo en Equipo:** las niñas tendrán la oportunidad de interactuar con sus compañeras, aprendiendo a trabajar juntas y a apoyarse mutuamente.
- **Preparación para Niveles Avanzados:** este nivel inicial sienta las bases para que las niñas puedan avanzar a niveles más altos de gimnasia en el futuro, si así lo desean.

Chess

El club de ajedrez es un espacio para desarrollar el pensamiento estratégico, la concentración y la paciencia. Las estudiantes aprenderán las reglas, tácticas y estrategias del ajedrez, participando en partidas y torneos que pondrán a prueba sus habilidades. El club fomenta la toma de decisiones bajo presión y el pensamiento crítico, habilidades valiosas tanto dentro como fuera del tablero.

Her potential our purpose